

中学生
健康成长
丛书

你会保护自己吗

NI HUI BAOHU ZIJI MA

郑秋 编著

——身边的安全话题



科学出版社
www.sciencep.com

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会保护自己吗

——身边的安全话题

郑 秋 编著

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书从学会保护自己的重要性和必要性谈起,针对当前中学生发育提前而年龄滞后的问题,深入浅出地介绍有关自我保护的基本科学知识,努力培养中学生自我保护意识,增强自我保护的能力,通过生动有趣的典型案例,具体介绍如何保护自己的身体和心理,提供专业的心理指导和具体操作的应对方法。

图书在版编目(CIP)数据

你会保护自己吗:身边的安全话题/郑秋编著. —北京:科学出版社, 2004. 4

(中学生健康成长丛书/张梅玲主编)

ISBN 7-03-011661-5

I. 你… II. 郑… III. 安全教育-初中-课外读物
IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049235 号

责任编辑:王丽平 / 责任校对:钟洋

责任印制:白羽 / 封面设计:东方上林

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第一版 开本:A5(890×1240)

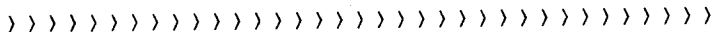
2004年4月第一次印刷 印张:5 3/4

印数:1—5 000 字数:141 000

定价:9.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)





知识就是力量——武装自己的头脑 16

多看多听多学习，小兵也能成英雄

——增长自己的阅历 18

让别人替你交学费

——在别人的经验中学习 20

假如危险真的来临——创设情境，

练练自己的应变能力 21



二、危险，就在你身边

——日常生活中的安全话题 23

①一个人在家，你害怕吗？ 24

②现代居室中的安全规则 27

③你知道如何安全用电吗？ 29

④防火，不是儿戏 31

⑤看不见的危险

——防止煤气泄漏 34

⑥学习的克星

——谨防铅中毒 36

⑦厨房学艺，安全第一 38

⑧可爱的杀手

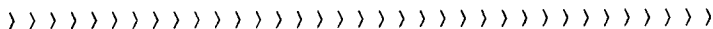
——宠物带来的病 40

⑨保护你的牙齿 43

⑩保护你的耳朵 46







- 野外断水怎么办? 70
- 野外断粮怎么办? 72
- 野外迷路怎么办? 73
- 野外如何辨认方向? 74



四、自己的心情自己爱

——保护你的心理 76

① 尴尬情景中的自我保护 77

- 尴尬人人都有 78
- 幽默是尴尬的特效药 79
- 减少尴尬小窍门 81

② 恶意攻击中的自我保护 83

- 接纳别人的迁怒行为 83
- 如果恶意攻击是因为妒忌 84

③ 挫折失败时的自我保护 86

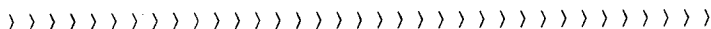
- 成功需要坚忍不拔 87
- 岂能尽如人意，但求无愧我心 88
- 小小苦楚等于激励 88

五、大人有大脸，小人有小脸

——保护我们自己的权利 92

① 个人权利，你也拥有 93





① 都是无知惹的祸

- 年仅 13 岁的妈妈 113
- 同龄人的故事 113
- 你了解自己的身体吗? 114
- 切忌性游戏 114
- 你知道发生性关系有可能使你怀孕吗? 115
- 人工流产
- 身上心上皆是痛 116
- 艾滋病
- 离我们并不远的世纪之痛 116

② 真爱需要等待

- 保护你的童贞 118

③ 少女防身有术 122

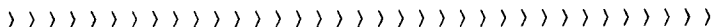
④ 谨防别人利用你的同情心 125

⑤ 不能不面对的话题

- 性骚扰 126
- 你的身体,只属于你自己 126
- 以下行为都是对你的侵犯,你知道吗?
128
- 似是而非
- 关于性骚扰的几个错误观念 129
- 你可以做到的事
- 如何应对性骚扰 132







④ 21 世纪网络安全手册 155

提高安全观念，增强防范意识 155

正确处理网上交往与现实交往的关系 155

强化交往道德意识，规范网上伦理行为 156

正确处理网上情感行为 156

加强心理健康知识的学习 156

八、都是“保护”惹的祸

——过度自我保护 158

① 外面的世界很无奈

——过度自我保护者心态分析 159

从父母的过度保护说起

——过度自我保护的原因 160

过度保护造成的心理缺陷 161

你见过遇到危险时的鸵鸟吗

——过度退缩者心态分析 162

不是刺猬也长刺

——过度防卫者心态分析 164

② 外面的世界很精彩

——走出过度自我保护的误区 166

让伤害成为过去 167

发现你的美丽 167

你也可以很精彩 169

明天，又是新的一天 171

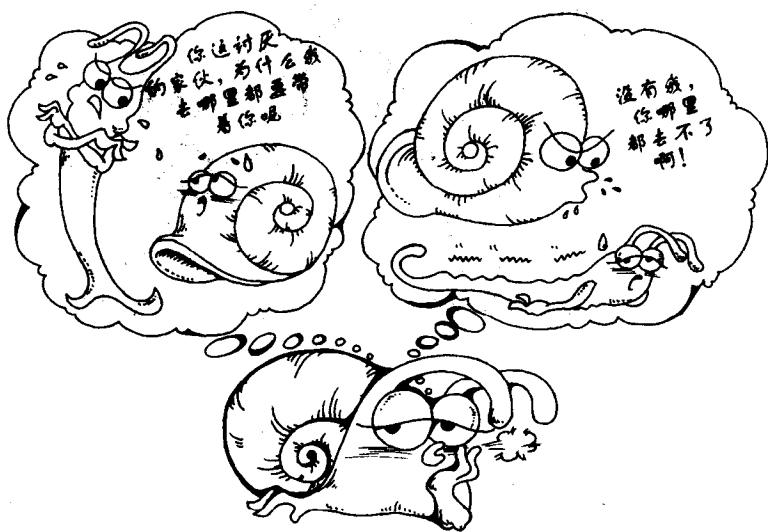


[illegible]

一、(保)(护)(自)(己)

一、保护自己

——人生的一门必修课



美丽的世界有很多的诱惑，学会辨别是非，学会自我保护，
、让你的人生更美丽。

——一位老师在学生毕业纪念册上的留言





① 生命因你而精彩

——自我保护的重要性



从前，有一个非常相信上帝的人，遇到任何困难的时候，他总是祈祷上帝来帮助他度过难关。有一次，他的家乡发生了水灾，他好不容易爬上了一棵大树，抱着树干大声祈祷上帝让他活下去。



过了没多久，一条小船上的人发现了他，人们让他游到小船上来。这个相信上帝的人却认为上帝自己会来救他的，不肯到小船上去。小船上的人等了一会儿，看没办法说服他就走了。

到了第二天，一艘救生艇路过那里，看见了这个抱着树杈的人，便让他上去。但是，这个固执的人，相信上帝自有办法救他，怎么也不肯上船，于是，救生艇也只好开走了。

第三天，太阳升起来的时候，这个人已经快要坚持不住了。就在这个时候，一架负责最后搜寻工作的直升机从空中发现了这个人，人们放下了软梯，让他爬上来。可是，这个完完全全相信上帝的人，认为上帝一定会听到他的祈祷来救他，不肯爬上直升机。所有的人都拿他没办法，最后人们只好摇摇头，开着直升机飞走了。

又过了一天，这个可怜的人终于坚持不住了，掉到水中淹死了。后来，他在天国见到了上帝。他怒气冲冲地质问上帝，为什么他那么虔诚地相信上帝，但在他濒临死亡的时候，上帝却视而不见，不肯前去救援他。上帝摇了摇头，说：“谁说我没有去救你？我明明派了一条小船、一艘救生艇以及一架直升机去救你，可你偏偏不肯上来。不肯救你的人不是我，是你自己呀！”

从这个寓言故事中，你想到了什么呢？如果连自己都不珍惜自己，还能指望谁来保护你呢？

我们常常认为，在我们遇到困难的时候，父母、其他亲人、朋友等等，总会有人来救自己。但是，更多的时候是自己一个人，只有自己才是最迅速、最直接的救援者，而且当所有的人都拒绝你的时候，只有自己才不会拒绝自己。

※ 生命中什么最重要？

如果有人问你，生命中什么最重要，你的答案会是什么？



一个没有鞋子的人，总是因为自己没有鞋子而哭泣，只有当他看见没有脚的人的时候，他才会明白他所拥有的财富是多么宝贵！正因为我们把拥有

[illegible]

一、(保)(护)(自)(己)

生命当作一件理所当然的事情，我们努力学习如何成功、如何获得财富、如何拥有爱情……却常常忘了学习如何保护自己！

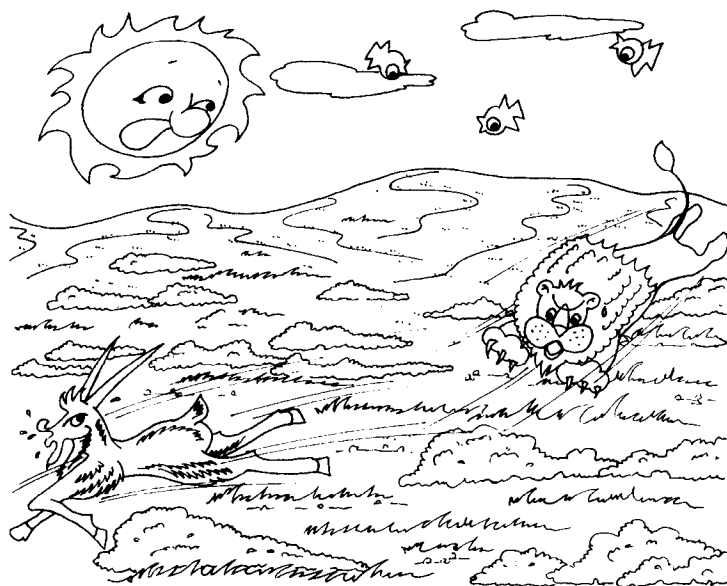
生命只有一次，而灾祸却有无数，面对死亡的威胁，你拥有的仅仅是祷告吗？总有一些意外突如其来，总有一些伤害防不胜防，当你处于困境之中时，除了哭泣，你还有其他有效的解救之道吗？现代科技使我们的生活丰富多彩却也给我们的生命带来了许多不安全因素，隐藏在你身边的无形危险，你看到了吗？飞鸟离不开天空，鱼儿离不开海洋，生活在这个五光十色的现实社会里，你知道什么才是安全的吗？父母一天天老去，我们一天天成长，独立承担自己的生命，你准备好了吗？

在这里，你应该学会的就是如何有效地保护你自己，保护你生命中最重要的东西。这本书不仅教给你一些基本的知识、经验、求生技能和手段，更重要的是让你拥有自我保护的意识；不仅保护你的身体，让你健康地成长，还要保护你的心理，让你快乐地成长；不仅让你学会在危险突然来临之际，从灾害中挽回生命，也让你懂得在日常生活中远离危险，防患于未然。你不仅要拥有生命，还要让生命更有质量！

※ 大自然给予我们的启示

可能，你会觉得如此宣扬自我保护的重要性有点儿危言耸听，那么我们就来看看大自然给予我们的启示，我们先来看看下面这幅漫画。

表面上看来，狮子与羚羊之间的追逐，只是弱肉强食这一自然法则中的一个活生生的实例。但是，这不也是一场无奈的、为了争夺生命的奔跑吗？狮子跑不快，捕不到猎物，就会饿死；而羚羊跑不过狮子，就会成为狮子的美餐。它们从清晨开始，就用不断的奔跑作为保护自己的手段，在它们的一生中，只要生命不息，就会奔跑不止，因为只有这样，它们才能够继续拥有生命！



猎食者和被食者之间你死我活的激烈追逐，是动物保全自己的一种残酷竞争，事实上，许许多多看上去或简单或复杂的自然现象背后也都有着自我保护的深刻含义。以蝴蝶为例，大多数蝴蝶很美丽，但它的美丽绝不仅是为了他人的赞赏与艳羡。生物学家研究表明，蝴蝶翅膀上色彩绚丽、对比鲜明的线条和斑点，是它们用来保护自己的独特手段！一般而言，颜色鲜艳的动植物往往有毒，蝴蝶为自己披上艳丽的外衣，就是希望它们的天敌误以为它有毒，不敢吞噬它。另外，蝴蝶身上一圈圈大大的斑点，好像大型动物的眼睛，当它们翩翩起舞时，就好像巨大的眼睛眨个不停。它们用这样的假象，迷惑天敌，吓走天敌，保护自己。相反的，著名的枯叶蝶，虽然实为蝴蝶，但颜色暗淡，形状奇特，当它停留在树枝上一动不动时，非常像一片枯萎了的树叶，不能引起其他捕食昆虫动物的丝毫注意，用这种手段，枯叶蝶也一